

Müesli Bircher

150 ml	flocons d'avoine à cuisson rapide	2/3 tasse
500 ml	lait à 2 %	2 tasses
60 ml	sucre granulé	1/4 tasse
1 ml	cannelle	1/4 c. à thé
375 ml	yogourt faible en gras	1 1/2 tasse
7 ml	jus de citron	1 1/2 c. à thé
2	pommes de taille moyenne, pelées	2
2	bananes de taille moyenne	2

1. Dans un bol, tremper les flocons d'avoine dans le lait; laisser reposer 15 minutes. Incorporer le sucre et la cannelle.
2. Mélanger le yogourt et le jus de citron. Couper les pommes en dés et les incorporer dans le yogourt. Ajouter les flocons d'avoine trempés. Réfrigérer.
3. Au moment de servir, incorporer la banane en tranches au mélange.

PAR PORTION

Calories : 208

Fibres alimentaires : 2 g

Matières grasses : 3 g

Glucides : 39 g

Protéines : 8 g

6 PORTIONS

Blair Woodruff et Kurt Zwingli, chefs

Cathy Thibault, Dt.P.

Un déjeuner faible en gras bien choisi, prêt à manger s'il est préparé la veille. On peut le préparer à l'avance; il se conserve bien au réfrigérateur de 2 à 3 jours. Accompagnez-le d'un fruit frais de saison, si désiré.

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**